



**Le Dieci Lune**  
ASSOCIAZIONE CULTURALE  
PER LA NASCITA NATURALE

# PICCOLE IMPRONTE

TESTIMONIANZE E NON SOLO A CURA  
DELL'ASSOCIAZIONE LE DIECI LUNE



## Editoriale

la redazione

Eccoci a voi con il quinto numero di Piccole Impronte. In prima pagina Tiziana ci offre il racconto di una bella esperienza di autogestione e di partecipazione attiva di alcune famiglie che si sono organizzate per offrire ai loro figli uno spazio educativo nell'ambito di un nido familiare.

CONTINUA A PAG. 2

## Il nido familiare

un'idea di servizio per la conciliazione

a cura di Tiziana Fustini,  
consulente scientifico di progetto  
e coordinatrice pedagogica

Nella nostra società i genitori hanno sempre più bisogno di conciliare i tempi di lavoro con quelli di cura e di educazione dei figli. Questo impellente bisogno è più sentito nel primo anno di età, quando c'è ancora una forte indecisione sulla scelta della soluzione migliore per l'affidamento del bambino così piccolo nel momento del rientro al lavoro. I motivi dell'incertezza sono dettati dalla valutazione dei ritmi e dei tempi del proprio bambino ed anche dalle esigenze di lavoro. Sempre più spesso le mamme e i papà vorrebbero lasciare la scelta privata dell'aiuto dei nonni o della baby sitter,

CONTINUA A PAG. 3



## ▼ Sommario

### Gioie e dolori

di Antonella Andreoni

All'inizio della mia prima gravidanza mi recai dal medico. Alla notizia si rallegrò molto e mi disse "Ah, allora come partorirai? Ora si fa l'epidurale e si può vedere il bambino che nasce con l'aiuto di uno specchio!".

CONTINUA A PAG. 7

ESSERE GENITORI  
Il nido familiare  
di Tiziana Fustini

pag 1

IL MIO PARTO  
Gioie e dolori  
di Antonella Andreoni

pag 1

IL CERCHIO DELLE LUNE  
Dal grembo materno  
al grembo sociale  
di Serena Belcari

pag 6

LA MIA GRAVIDANZA  
Un travaglio durato 9 mesi  
di Katia Micheletti

pag 9

LA MIA GRAVIDANZA  
Della vita e della morte  
di Anna Maria Simoni

pag 11

NOVITÀ SCIENTIFICA  
Taglio del cordone ombelicale  
a cura di Polina Zlotnik

pag 12

LA RUBRICA DEL BABBO  
Appena nata  
di Domenico Megali

pag 14

ACCADE SUL TERRITORIO  
Nascita di un'associazione  
a cura dell'ass. Nascere in Casa

pag 16



## Editoriale ▼

Serena ci racconta di un lavoro sulla "globalità dei linguaggi", un'interessante esperienza fatta nell'ambito del percorso dopo parto dell'associazione. Antonella approfondisce la sua riflessione sul dolore del parto e sulla possibilità o meno di usare l'analgesia epidurale per eliminarlo. Leggerete poi il racconto di Katia, del suo "travaglio" durato nove mesi, della ricerca di un luogo protetto dove partorire il suo piccolo; e ancora quello di Domenico, scritto di getto alcune ore dopo la nascita della sua bambina. Un'altra nascita che ci fa piacere raccontarvi è quella di "Nascere In Casa", associazione torinese di genitori a sostegno del parto domiciliare. Questo è il primo numero del 2008: cogliamo l'occasione per richiamare alla memoria i momenti più rilevanti della vita associativa nel corso dell'anno passato.

Le Dieci Lune hanno partecipato a vari eventi importanti, come il seminario con Michel Odent e il Convegno di Castiglioncello sull'arte ostetrica.

Nel corso dell'anno si è inoltre aperta un'interessante collaborazione con l'Assessorato alle Pari Opportunità ed il Consiglio Cittadino del Comune

di San Giuliano Terme. I primi frutti di questa collaborazione sono stati l'intervento di Tiziana sui servizi per la conciliazione, al Convegno Diritti e Pari Opportunità per tutti, e quello di Polina, nell'ambito delle iniziative sangiulianesi della Settimana mondiale dell'Allattamento al Seno, sull'importanza della continuità dell'assistenza ostetrica nel sostegno dell'allattamento al seno.

Vogliamo ricordare anche la presenza del nostro stand alla fiera di S. Ubaldo, un'occasione per contattare direttamente futuri genitori interessati alle nostre attività. Infine, l'appuntamento annuale di autofinanziamento con merenda, come sempre molto partecipato, quest'anno è stato animato dallo spettacolo di danza del ventre del duo "Yalla Ya", che è stato particolarmente gradito.

Concludiamo l'editoriale di questo nuovo numero con una bella notizia: è uscito, presso la Macro Edizioni, il DVD dal titolo "Il Primo Sguardo. Come accogliere un bambino alla nascita", frutto dell'esperienza dell'associazione Le Dieci Lune.

Attraverso le sagge parole di Marshall

Klaus, un neonatologo di fama internazionale e le immagini girate da noi durante l'assistenza a 4 parti a domicilio, il DVD racconta come andrebbe accolto un bambino alla nascita nella maniera più rispettosa per la salvaguardia della sua salute e per il suo benessere fisico e relazionale. Il nostro obiettivo era offrire ai futuri genitori elementi importanti per la scelta delle modalità di accoglienza del loro bambino alla nascita e quindi del luogo per il parto più adeguato alle loro decisioni. Il DVD è corredato di un libretto dove potrete trovare testimonianze di genitori che raccontano le prime ore di vita dei loro bambini e una rassegna di articoli scientifici che avvalorano i concetti espressi nel video.

In seguito alla calorosa accoglienza riscossa dal DVD "Il primo sguardo", il nostro progetto video sta andando avanti. Contiamo di finire a breve il montaggio del prossimo DVD, "Gli Ormoni dell'amore", video intervista a Michel Odent, famosissimo ginecologo e studioso della fisiologia della nascita.

Buona lettura!



SEGUE DA PAG. 1

per rivolgersi a servizi educativi innovativi, che possono garantire sia la qualità educativa, sia una flessibilità burocratica e di organizzazione più personalizzata sulle nuove esigenze. Un servizio quindi, di natura sociale e pubblico, che pur mantenendo le caratteristiche del nido d'infanzia, sia più accessibile e non abbia gli stessi vincoli istituzionali. Il nido familiare s'inserisce a pieno titolo tra queste nuove tipologie di servizi per la prima infanzia.

### Ma cosa è il nido familiare?

Il nido familiare è un sistema educativo che prevede l'auto-organizzazione tra le famiglie. Viene organizzato presso la casa di una delle famiglie aderenti all'iniziativa, con un educatore qualificato, con titoli previsti dalla legge, cui sono affidati da 2 a 5 bambini in età di nido. È un'istituzione giovane in Italia che da qualche anno si sta diffondendo in maniera complementare al nido tradizionale. Il modello è ispirato alle Tagesmutter trentine, le mamme di giorno, che da tempo, come nei paesi nordici, accolgono i più piccini nella propria casa mentre mamma e papà sono al lavoro. Nella nostra Regione Toscana il nido familiare è previsto dalla Legge n. 32 del 2002 (Testo Unico della normativa della Regione Toscana in materia dell'educazione, istruzione, orientamento, formazione professionale e lavoro) e dal Regolamento attuativo n. 47 del 2003 che nella sezione V, art. 25, illustra gli indirizzi legislativi per l'attuazione del "servizio di educatore presso l'abitazione di una famiglia". Rappresenta un servizio snello e flessibile che aiuta i genitori a rendere compatibili gli impegni di lavoro con il ruolo genitoriale, garantendo ai bambini un ambiente domestico accogliente, ricco di sollecitazioni pedagogiche e comunque improntato alla socializzazione.

Ecco cosa ne pensano Gabriele e Francesca, i genitori di Aurora: "Tra noi famiglie si è creato subito un bel clima di collaborazione e la famiglia ospitante si è dimostrata sempre disponibile a venire incontro a qualsiasi esigenza di tipo organizzativo. Come spesso si è detto nelle riunioni individuali e di gruppo che si svolgono a scadenza fissa tra noi genitori, le educatrici e le promotrici del nido famiglia, siamo una bella squadra, una bella famiglia, direi io. Insieme stiamo facendo tanto per i nostri bambini e di questo io e mio marito Gabriele siamo entusiasti. Ci sentiamo protagonisti attivi all'interno del nido e facenti parte di una piccola ma grande comunità. Ci consideriamo fortunati nel far parte di queste famiglie che usufruiscono dell'innovativo servizio del nido famiglia e spesso ci facciamo portavoce tra le famiglie di nostra conoscenza dell'esperienza che viviamo."

Da un punto di vista organizzativo, le famiglie utenti devono scegliere, tra le proprie, un'abitazione per ospitare i bambini, assicurando gli spazi idonei per garantire

## essere Genitori

risposte adeguate ai loro bisogni, compresi l'attività ludica e di socializzazione: saranno individuati una cameretta per il sonno, una stanza dove giocare, uno spazio dove consumare i pasti e la merenda, il bagno attrezzato per il cambio. Anche lo spazio esterno, se presente, viene usato per finalità educative. Tutte le famiglie coinvolte collaborano fornendo sia materiale didattico e ludico, sia le attrezzature necessarie (lettino, seggiolone, pannoloni ecc.). I pasti vengono portati già confezionati e possono essere riscaldati. Naturalmente, c'è un accordo anche per le pulizie della casa della famiglia ospitante e per eventuali spese aggiuntive identificate strada facendo, come per esempio il riscaldamento nei mesi invernali. Le questioni organizzative vengono regolamentate da intese contestuali e comuni, in modo da fissare delle regole e dei principi di riferimento. Il carattere innovativo dell'iniziativa sta appunto nel fatto che sono le famiglie in prima persona a mettere a disposizione tempo ed energie da investire, sentendosi non solo utenti di un servizio, ma partner di un sistema integrato di educazione partecipata. Gli stessi principi guidano anche la condivisione del progetto educativo presentato dalle educatrici di riferimento. Le famiglie possono individuare un'educatrice qualificata, con i requisiti previsti, oppure fare riferimento al personale di una cooperativa accreditata. In alcuni comuni il nido familiare fa parte della rete dei servizi promossi direttamente dalla Pubblica Amministrazione.

La qualità del progetto educativo viene assicurata dalla presenza di personale professionalmente preparato e coordinato, dal rapporto numerico con i bambini di questa età e, in particolare, dal clima di familiarità in cui sono inseriti. Il presupposto della familiarità e dei tempi più lenti ed informali sono il punto di forza per la crescita e la sicurezza emotiva dei bambini, ed anche per quella dei genitori. Il bambino di 3/12 mesi è impegnato in un forte adattamento alle nuove richieste della vita sociale, che si differenziano maggiormente in un ambiente estraneo, diverso da quello della casa. Per alcuni bambini questo impegno può essere più faticoso, oppure i genitori possono valutare che non è ancora arrivato il momento di chiedergli questo sforzo. Lo spazio di una casa, per quanto non sia la propria, è comunque più vicino agli odori, ai rumori, alla memoria di sensazioni affettive conosciute. Inoltre, il piccolo gruppo (3-4 bambini), pur tutelando lo scambio sociale tra i piccoli, salvaguarda un rapporto più individualizzato con ognuno di loro.

Gabriele e Francesca ci raccontano: "Inizialmente, come gran parte dei genitori che vivono con dispiacere e preoccupazione il distacco dal proprio bimbo per inserirlo in una realtà diversa da quella della propria casa quale è il nido, avevamo non poche ansie. Si troverà bene? Sentirà la nostra mancanza? La caratteristica del nido famiglia di



avere in sé il concetto di famiglia, appunto, ci dava un grosso aiuto nell'affrontare meglio il distacco dalla nostra bambina. Ed è proprio così. Al mattino, infatti, quando si porta Aurora nella casa della famiglia di Fabrizio e Silvia, siamo rilassati e tranquilli. La sensazione è quella di portare la nostra piccola nella casa di una nonna, una zia, insomma in una famiglia con l'aggiunta sostanziale, però, di trovarsi di fronte a due educatrici professionali, amorevoli, serie e preparate.”

### **Il nido familiare di Agnano Pisano, un'esperienza attiva nel nostro territorio**

L'esperienza di nido familiare di cui vorrei parlare, raccontata insieme alle testimonianze dei genitori utenti riportate in questo articolo, è nata dal progetto di iniziativa comunitaria Equal, un nuovo servizio per il Work Life Balance, di cui la Provincia di Pisa, Assessorato alle Politiche Sociali, è capofila (<http://www.agenziadiconciliazione.it>). Nell'anno 2007, con la consulenza scientifica dell'associazione Le Dieci Lune, partner del progetto, sono stati realizzati in forma sperimentale alcuni servizi per la prima infanzia rivolti alla risoluzione dei problemi di conciliazione dei lavoratori e delle lavoratrici del CNR, anch'esso partner di progetto. Tra questi servizi ha preso avvio, con pieno successo, un nido familiare che ospita quattro bambini di età compresa tra i 4 e i 12 mesi. Sono presenti due educatrici, di cui una copre l'intero orario di apertura del

nido dalle ore 9 alle ore 15, mentre la seconda entra in compresenza part-time alle ore 10.30, per assicurare un supporto nei momenti delle routine e per dare avvio alle attività previste dalla programmazione educativa. La gestione del servizio è stata affidata alla cooperativa Il Simbolo. Il personale educativo ha seguito un percorso formativo aggiuntivo per attuare linee guida comuni sui contenuti comuni.

L'andamento del servizio è governato da una struttura di coordinamento pedagogico che ha agevolato il buon andamento del servizio, superando con efficacia alcuni punti di criticità. Per esempio, la flessibilità personalizzata sugli orari può creare minori occasioni d'incontro e di confronto tra i genitori, ma un sistema ben organizzato di "gestione sociale" e di coordinamento recupera le carenze dovute alla quotidianità, creando un circolo virtuoso tra i soggetti coinvolti.

Elena e Paolo hanno cercato di riassumere con un elenco alcuni dei punti di qualità fondamentali dell'esperienza: "la bambina non si trova da sola con un adulto tutto il giorno 7 giorni su 7, e da subito impara a interagire con i coetanei;- il rapporto educatrici/bambini è più basso di un nido classico e di conseguenza i bambini sono più seguiti; la bambina, non essendo l'unica ad essere seguita, non dovrebbe essere viziata;- l'orario (scelto da noi) si concilia con i nostri ritmi di lavoro;- se qualche giorno finiamo prima di lavorare e vogliamo prendere la bimba prima, basta telefonare per avvisare;- la bambina è distante da noi solo pochi minuti, e in qualsiasi momento e per qualsiasi evenienza siamo pronti per raggiungerla. In questa esperienza il rapporto umano è stato... è fondamentale.”

Ancora questi genitori si esprimono sul valore del coordinamento: "Noi abbiamo sempre sentito, fin dalle prime riunioni, di avere a che fare con delle persone amiche che avevano a cuore non solo un progetto ma i bambini in quanto tali, e questo ci ha subito rassicurato sulle finalità comuni. Le riunioni periodiche ci hanno consentito di esprimere a pieno le nostre gioie e preoccupazioni. Inoltre, i colloqui con le educatrici ci consentono di poter parlare direttamente del percorso svolto da Marta e, se ci sono, delle misure correttive da prendere (sia per quanto riguarda noi che loro).”

Mentre per Gabriele e Francesca: "La nostra bimba, vivendo quotidianamente nella comunità del nido, sta iniziando a sviluppare la sua socializzazione ed il suo comportamento nei confronti di chi non è un familiare stretto è cambiato: è più socievole, ha imparato a stare delle ore senza la mamma o il babbo ed a interagire con gli altri bambini. Si affida con fiducia alle due educatrici ed a mio avviso è una bimba serena, il cui equilibrio affettivo non ha subito traumi passando dalla dimensione familiare a quella dell'asilo nido. Questo perché il luogo è per lei familiare e riproduce la sua casa, la sua famiglia di origine. Si sen-

te in un luogo confortevole, circondata da persone affettuose ma allo stesso tempo professionali e questo è per lei e per noi motivo di rilassamento.”

Alla domanda “come ha risolto i vostri problemi di conciliazione lavoro/famiglia il servizio nido familiare?”, Gabriele e Francesca rispondono: “Ha permesso a me mamma di reinserirmi nel campo lavorativo dopo il periodo di maternità ed ha permesso ad entrambi di organizzarci meglio nel conciliare i vari impegni familiari con quelli lavorativi. I benefici di questo miglioramento delle nostre vite e dei nostri lavori si vedono quotidianamente: affrontiamo in modo meno frenetico i numerosi impegni che abbiamo e la nostra bimba è più serena in quanto, di riflesso, avverte che intorno a lei c'è un clima più tranquillo, in cui lo stress è ridotto rispetto al passato.”

### Proposte per il futuro

Il nido familiare, come tutti i servizi complementari al nido d'infanzia pubblico, allarga verso orizzonti culturali diversi il discorso sull'educazione dei bambini piccoli e la partecipazione delle famiglie. In effetti, la scelta del nido familiare si può configurare come un'opzione culturale che potrebbe condurre ad un dialogo molto proficuo tra il pubblico (l'Istituzione) e il privato (la Famiglia), mettendo in gioco la capacità dinamica e innovativa di un sistema di coordinamento territoriale. Sicuramente la struttura di coordinamento diventa indispensabile per una amministrazione che vuole scommettere sulle politiche all'infanzia, puntando alla qualità dell'offerta educativa di sua competenza.

Nel linguaggio più comune si parla di nido familiare, ma io vorrei fare un passo avanti e scegliere la definizione di Nido Famiglia, tenendo insieme i due sostantivi per riuscire a creare un proficuo collante tra lo statuto educativo che ognuno dei due contesti rappresenta. Mi spiego meglio: Nido Famiglia tiene insieme in maniera sostanziale il significato dell'asilo nido in quanto tale, e quello della famiglia come primo luogo di valori di accoglienza e di crescita dei bambini, modello essenziale in una comunità che punta alla ricerca di nuove immagini e modelli culturali. Anche la Convenzione Internazionale dei diritti del bambino (1989, commi 1, 4, 5) illustra in maniera egregia questo concetto, riconoscendo nel dialogo tra le istituzioni e la famiglia lo strumento innovativo per assicurare al bambino un ecosistema favorevole allo sviluppo armonioso e completo della sua personalità (comma 6).

Infine, un'altra ipotesi che sarebbe interessante indagare, suggerita anche dalle ultime ricerche sui costi dei servizi per la prima infanzia, è se il nido familiare per i bambini del primo anno di età, possa davvero rappresentare una forma di risparmio di gestione del servizio, considerate tutte le variabili che danno atto della sua realizzazione e in cui la compartecipazione dei genitori è sostanziale. Può essere una scommessa degna di attenzione per l'investi-

mento futuro sulle politiche educative e di conciliazione, anche nell'ottica delle pari opportunità.

Sinceramente non penso di aver esaurito l'argomento, ma davanti ad ogni esperienza nuova è giusto prendersi del tempo per osservare e riflettere, facendosi aiutare anche dai contributi delle famiglie e soprattutto cercando la strada migliore per coinvolgere le amministrazioni pubbliche in un confronto sulle scelte politiche future possibili. Si può concludere che anche per il successo del nido familiare vale la semplice legge del mercato, per cui la presenza di un prodotto fa aumentare la domanda. Molto interessante per uno sguardo politico attento e d'avanguardia.





il Cerchio delle Lune

## Dal grembo materno al grembo sociale

di Serena Belcari, diplomata GdL

“Dal grembo materno al grembo sociale” sono stati quattro incontri che ho con gioia organizzato presso l’associazione “Le dieci lune” per un gruppo di mamme e i loro piccoli.

Con la maggior parte di loro c’eravamo conosciute al corso di preparazione al parto, con altre ai corsi dopo parto che vengono svolti con i bambini. È in questi momenti di confronto e condivisione che è maturata l’idea e la voglia di provare a far conoscere loro una cosa a me cara: “la globalità dei linguaggi” (GdL). Certa di offrire degli stimoli positivi sia alle mamme che ai piccoli, ho iniziato questo percorso insieme a loro.

La GdL è una disciplina che si occupa di espressione e comunicazione, proponendo stimoli tattili, uditivi, olfattivi, gustativi, esperienze psico-senso-motorie, che si richiamano alle memorie ancestrali, all’importanza dei simboli, ai codici del corpo.

Tutto questo valorizzando l’individualità e sfruttando il principio del piacere come vera motivazione alla vita e all’apprendimento.

Questi incontri sono stati per me un’esperienza bellissima: i bambini sono stati unici e hanno solleticato in me la novità, la voglia di buttarsi nella vita senza barriere, offrendo sempre spunti originali. Le mamme hanno dimostrato quanto sia bello e importante avere spazi e tempi per lasciarsi andare in un corpo a corpo con il proprio piccolo, scoprendo meglio i propri ritmi-tempi, le proprie esigenze alla scoperta del mondo e di sé stesse.

Ci sono dei principi e dei valori che caratterizzano la disciplina della GdL: credere nei potenziali umani, dare il giusto spazio al corpo in tutti i suoi linguaggi, favorire l’espressione e la comunicazione individuale,

crescere consapevolmente e potenziare la propria personalità.

Il percorso si è articolato in:

quattro incontri;  
quattro emozioni;  
quattro ricordi;  
telo mammone;  
invischiamento nel miele;  
suoni e colori d’aria con i sonaglini, fili, scacciapensieri;  
scatole sensoriali piene di materiali diversi (cotone, sabbia, foglie etc.).

È stato solo un assaggio, ma spero che a tutte le mamme e ai piccoli rimanga, come a me, il sapore delle emozioni di questi incontri. Nel mio ricordo rivedo occhi curiosi e attenti a ciò che succede, manine immerse alla ricerca del nuovo, bocche pronte ad assaggiare la Vita, vocette presenti per far sentire le proprie emozioni, corpi in movimento che si incontrano.



SEGUE DA PAG. 1

## ◀ il mio Parto

Questo scenario mi risultò subito strano e risposi che non lo sapevo, era ancora troppo presto. Avevo le idee molto confuse sul luogo e la modalità del parto ma la prospettiva di guardare in uno specchio la nascita di mio figlio con un ago infilato nella schiena non corrispondeva affatto al mio immaginario del parto.

Ho avuto due esperienze di "parto naturale" o forse è meglio dire "parto attivo" e ora ho ben chiaro perché l'epidurale non (mi) serve. A parte tutte le informazioni scientifiche che si possono acquisire sia a favore che contro l'epidurale ho deciso di fidarmi del mio istinto, di ascoltare il mio corpo, di sfidarlo, di mettermi alla prova.

Io non voglio l'epidurale perché intralcia il corretto funzionamento del mio corpo, potrebbe aiutarmi a sentire meno dolore ma potrebbe anche non essere sufficiente o potrebbe essere troppo forte e addormentare anche la sensazione della contrazione. Io so che il mio corpo al momento del travaglio e del parto avrà un determinato comportamento ed io potrò ascoltare le mie sensazioni e comportarmi di conseguenza, cambiare posizione, dondolare, stare ferma, cantare, mormorare etc. Ma se nel mio corpo entrasse qualcosa di estraneo allora le mie sensazioni sarebbero alterate e perderei l'occasione di conoscere le mie vere sensazioni. Questa incertezza mi crea sfiducia, mi fa sentire come se guidassi in stato di ubriachezza, potrei perdere il controllo del mezzo. Potrei perdere il controllo di me stessa.

Si potrebbe obiettare citando gli studi e le statistiche, che se è fatta da mano esperta funziona bene nel X% dei casi. Che le contrazioni si sentono ma che il dolore è attenuato, che alla fine si è meno stanche, ecc. ecc. Ma se io non rientrassi in quella percentuale? E se io rispondessi diversamente dalla media? Io non posso sapere a priori come risponde il mio corpo a quella sostanza e questo rende tutto più incerto. Io so che, in altre circostanze, alcune sostanze antidolorifiche hanno addormentato tutte le mie sensazioni e io, nel caso del parto, non me la sento di rischiare. Quando partorisco devo sentire la contrazione e la devo sentire bene, prenderne coscienza, perché la devo usare, devo aprirmi al momento giusto per agevolare il passaggio del mio bambino. E il mio bambino? Un bambino che nasce non è passivo, si fa strada nel corpo di sua madre, anche lui ha un lavoro da svolgere. Io non conosco l'effetto del farmaco sul mio bambino. Lui sta per intraprendere il suo primo viaggio, quello più importante. Non voglio intralciarlo. Allora ne faccio a meno, per me e per il mio bambino. Il dolore nel parto esiste, è indiscutibile. Cerco un altro modo per gestirlo. Frequento dei corsi di preparazione alla nascita. Imparo tecniche di respirazione, visualizzazio-

ne, rilassamento, metodi per entrare in contatto con me stessa e con il mio bambino.

Sta per nascere la mia bambina. È la mia prima esperienza e ho tante paure: non arrivare in tempo all'ospedale, partorire in macchina o nel corridoio, arrivare troppo presto e essere rimandata a casa. Ma il dolore del parto non mi spaventa forse perché dentro di me mi accompagna da sempre il messaggio di mia madre: "I dolori del parto sono gli unici che vale la pena di soffrire". Ed io ho deciso di provarlo. Accetto il dolore che accompagna questa esperienza perché tutte le donne lo hanno fatto, perché io non dovrei farcela? E poi alla fine ci sarà il premio: la mia bambina.

Poi il dolore c'è stato, più forte quando è stato amplificato dal pudore, dalle inibizioni, dall'inesperienza, dalla perdita di controllo. Ma scegliere di partorire naturalmente significa anche scegliere l'aiuto di un'ostetrica esperta che rispetta i miei tempi e i miei spazi, che mi guarda negli occhi e mi infonde coraggio al momento giusto. E alla fine insieme al premio c'è la soddisfazione di aver fatto la scelta giusta, di aver conosciuto quel dolore e avere conosciuto una nuova parte di me stessa.

Sono di nuovo in attesa di un bambino. È la mia seconda esperienza e questa volta la paura del dolore fa capolino. A favore però gioca l'esperienza, l'aver analizzato a fondo le fasi del mio primo parto, le mie sensazioni e le mie reazioni. Quelle vere, non mascherate dal farmaco. Ho potuto confrontare inoltre la mia esperienza con quella di altre madri. Fare tesoro anche della loro esperienza attraverso il racconto sincero del parto, che non esclude il dolore o il disagio di certe situazioni ma reca conforto e accettazione.

**IL PARTO**

*Se avete capito cos'è lasciarsi andare, l'abbandono, se tutto, nel vostro corpo, è aperto, libero, disteso e, particolarmente, la bocca, la gola, le mani, gli occhi allora non dovete fare proprio niente.*

*Se non lasciar fare, lasciare nascere il bambino.*

*Basta non fare opposizione, non spaventarsi, né irritarsi della forza, della frenesia che il bambino mette a voler nascere.*

*Infine, supremo sacrificio, abnegazione totale, bisogna dirgli dentro di sé sì, lasciami.*

*La vita, la tua vita è là, davanti a te. Prendila.*

F. Leboyer - Dalla luce il bambino (ed. Bompiani)

Questa volta so che posso fare ancora meglio. Posso superare le mie difficoltà e vivere il dolore con efficienza. Leggendo Leboyer ho metabolizzato che la donna deve aprirsi, lasciare passare il suo bambino. Ciò significa accogliere il dolore, farsi attraversare e non ostacolarlo. Se si ostacola ci si chiude e il dolore diventerà più forte, insopportabile.

Questa volta ho imparato “Il respiro del canto”, il canto carnatico di Leboyer\*. Nelle ultime settimane di attesa, mi sono esercitata a cantare “saaaa, paaa” insieme alla mia bambina, la sera prima di addormentarci.

Sta per nascere il mio bambino. Questa volta il dolore è diverso, io sono pervasa dall'inquietudine, non so come stare, non so come affrontare le contrazioni vicine e mutevoli, roteo il bacino per cercare sollievo. Poi canto con la musica di sottofondo, finché trovo un appoggio comodo e affondo nei morbidi cuscini sopra il mio letto. La dilatazione va avanti, è ora di decidere se lasciare questo posto sicuro per recarsi all'ospedale. Un attimo! arriva un'altra contrazione. Il mio corpo si rovescia come una calza. È una sensazione nuova, mai provata, non ho più freni, mi sto aprendo, canto e il mio bambino sguscia fuori dalla mia pancia accolto dalle mani di Polina.

Il dolore appartiene al parto e anche oggi c'è stato, ma sono le altre sensazioni così intense che accompagnano quel momento che sono uniche e speciali e che vado cercando con nostalgia: tempesta, quiete, gioia e felicità. È vita. Il dolore diventa solo un ricordo. Vale la pena di anestetizzarlo?

La promessa di un parto indolore, con slogan del tipo “epidurale gratis per tutte” è la vera conquista delle donne? No, non credo che valga per tutte. Credo invece che ogni donna dovrebbe poter scegliere cosa è meglio per sé e per il suo bambino.

Credo che gli strumenti per affrontare il travaglio e il parto in armonia con il proprio corpo e con il proprio bambino dovrebbero essere disponibili per tutte le donne senza vincoli di costi e/o distanze. Vorrei l'assistenza al parto domiciliare, vorrei il rooming-in in tutti gli ospedali. Vorrei il rispetto degli spazi e dei tempi della partoriente e del suo bambino. Vorrei un forte sostegno per l'allattamento al seno. Vorrei l'assistenza domiciliare nel puerperio. Lo vorrei per tutte le madri e per tutti i bambini e per tutti i padri. E lo vorrei gratis. E voi?

\* *Il respiro del Canto, Canto Carnatico di Frédérick Leboyer Red Edizioni*







## Un travaglio durato nove mesi

di Katia Micheletti

La mia è una storia comune a tante mamme. Un primo parto che poteva potenzialmente svolgersi in maniera naturale e invece è finito nelle mani sbagliate, mani di cui mi fidavo. Mio figlio, Luca, è nato come io non volevo: con un taglio cesareo.

Quando mi accorgo di aspettare il mio secondo bambino, Nicolò, la mia prima preoccupazione è di organizzarmi per avere un parto naturale: voglio partorire io mio figlio, voglio che nasca da me, voglio che nessuno ci separi, che conosca per prime le braccia della sua mamma, che senta per primo il sapore del mio seno e non quello di una tettarella di gomma ripiena di latte artificiale...

Da subito, però, mi rendo conto che non sarà facile realizzare i miei desideri. Una donna precesarizzata, che vuole partorire naturalmente, fa paura. I medici che contatto mi scoraggiano: "Rischi la rottura dell'utero, muori tu, il tuo bimbo...". La mia posizione è poi aggravata dal fatto che ho avuto dei precedenti clinici a causa di un incidente stradale. Ma io so che l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di incoraggiare i parti naturali dopo cesareo. Anche il mio omeopata, che conosce a fondo il mio stato di salute, mi incoraggia nella mia scelta. Allora dove sta la verità? Saranno poi vere tutte le cose che mi raccontano i medici?!?

Già dopo la nascita di Luca avevo letto un libro (solo recentemente tradotto in italiano), che si intitola "Silent Knife" di Nancy Vainer Cohen. Questa lettura, per me, è stata illuminante. Il libro descrive il fenomeno del parto cesareo, spiega perché la percentuale di questo tipo di nascita è in vertiginoso aumento. Vi vengono riportati dati, storie di parti vittoriosi dopo cesarei, riflessioni sul perché molti parti diventano operativi; e

soprattutto considerazioni sulla pericolosità di un cesareo elettivo ripetuto rispetto ad un parto naturale. Un parto vaginale presenta dei rischi ma anche un cesareo non ne è esente! Di ogni pratica bisogna bilanciare bene i pro e contro!

Con questa nuova consapevolezza mi ero ripromessa allora di avere il mio VBAC (parto vaginale dopo cesareo). Mi sarei informata, avrei cercato professionisti che sostengono questo tipo di scelta, mi sarei preparata per il mio parto naturale.

Adesso che è arrivato il momento di una nuova gravidanza, un forte desiderio mi spinge a continuare la mia ricerca: leggo un libro commovente "La gioia del parto" di Ina May Gaskin. Questa donna, pioniera dei parti in casa negli USA, è ostetrica ad honorem, e ormai fa scuola con il suo pensiero e i suoi metodi per la nascita. Poi mi sposto in internet, su una lista di discussione tra mamme chiamata "Parto naturale". La conosco da dopo la nascita di Luca, vi ho trovato tante storie simili alla mia, tante sofferenze derivanti da brutte esperienze, tanta voglia di rivincita. E persone che, grazie alle informazioni giuste, questa rivincita se la sono presa. Mi rivolgo a loro per avere informazioni e scopro che: ci sono diverse mamme che hanno già avuto il loro parto vaginale dopo cesareo, alcune addirittura nell'intimità delle loro case. Vi trovo studi scientifici che dimostrano che la percentuale di rottura d'utero in una precesarizzata è minima. Che questo rischio si abbassa ulteriormente se la donna viene messa in condizioni di fare il suo travaglio in tranquillità e il parto viene gestito senza interventi, nella maniera più naturale possibile. Che anche qualora si presenti un problema, se viene diagnosticato precocemente e c'è la possibilità di



intervenire tempestivamente, questo può essere gestito in sicurezza.

Ma non è facile trovare questa strada, linee guida e protocolli ospedalieri ostacolano il percorso. Qui nella mia città, Como, dopo aver interpellato diversi professionisti, mi accorgo che nessuno mi concede molto di più di un "travaglio di prova" in un ospedale, per me, eccessivamente medicalizzato. Ma io sento che questa non è la mia strada. Questo tipo di assistenza non mi dà sicurezza, non mi mette nelle condizioni giuste. Ho bisogno di un posto intimo dove posso lasciarmi andare, lasciar lavorare il mio corpo e il mio bambino, usare i miei strumenti per affrontare il dolore: la voce, l'acqua, le posizioni verticali. L'ospedale, per me, è fonte di troppi brutti ricordi. Per far nascere in sicurezza il mio bambino ho bisogno d'altro: un nido accogliente, personale che abbia fiducia nelle mie capacità di partorire, un'ostetrica che mi trasmetta forza, non paura, un medico che intervenga solo in caso di effettivo bisogno. Dove trovarli? Mi viene in mente di andare a partorire nel centro nascita di I.M. Gaskin in America! Ma poi sento parlare di un'ostetrica di Pisa che da anni segue i VBAC. La chiamo. Le racconto la fatica della mia ricerca, le spiego le mie motivazioni, e lei mi risponde in modo commovente: "Non è giusto, penso, che le donne debbano soffrire così per far nascere i loro figli. Già il lavoro di madre di per sé richiede tante energie. Perché bisogna sprecarle per difendersi?!"

Riusciamo ad incontrarci. Lei guarda la mia documentazione clinica, mi conferma che il taglio cesareo per far nascere Luca è stato dettato più dalla paura dei miei precedenti clinici che dall'effettiva necessità: frattura del bacino, trombosi, asportazione di

mioma all'utero, tutte cose però "passate", che non inficiavano la nascita del bimbo. Finalmente trova ascolto il mio desiderio di partorire in un luogo accogliente, dove mi sento sicura, dove posso aprire il mio corpo al passaggio del mio bambino. E se questo posto è casa, che casa sia! A casa sarei seguita da due ostetriche esperte, che stanno sempre con me, che osservano e monitorizzano l'andamento del travaglio e non si allontanano mai, come succede in ospedale, per seguire altre partorienti. Sarei comunque vicinissima a un ospedale dove in caso di emergenza potremmo arrivare in pochi minuti. È talmente tranquilla e rassicurante che anche mio marito, scettico fino a quel momento, comincia a capire e ad appoggiare i miei desideri.

Torno a Como felice e triste al tempo stesso: felice, perché finalmente qualcuno mi ha detto che i miei desideri non sono quelli di una donna scriteriata, che vuole mettere in pericolo se stessa e il suo bambino. Posso pensare, con le dovute cautele, di fare un parto naturale in un luogo dove mi sento tranquilla. Triste, per la distanza che ci separa, un grosso ostacolo per me che ho da gestire anche un bimbo di 4 anni.

Continuo a cercare. Incontro diversi professionisti, il massimo che mi concedono è un travaglio a casa, con trasferimento in ospedale. Ma per me non ha molto senso, so che le rotture d'utero possono avvenire anche all'inizio del travaglio, nei primi centimetri di dilatazione. Allora che senso ha?

Con mio marito cominciamo a pensare di scendere a compromessi: cercare un ospedale favorevole ai VBAC, medici non invadenti, trovare un'ostetrica che mi segua, spostarsi per il parto in ospedale, firmare per le dimissioni precoci due ore dopo il parto... Mi convinco che questa è la mia strada ma dopo poco mi devo ricredere: l'ostetrica che mi sta seguendo mi porta a visitare il reparto maternità dell'ospedale cittadino dove dovrò

partorire. Mentre sono lì comincio a stare male, mi manca l'aria, ho una crisi di panico. Cerco di non dare retta alle mie sensazioni ma il mio corpo e il mio bambino non ne vogliono sapere: ho delle contrazioni dolorosissime e lui si agita nella mia pancia...Manca poco che svengo.

Esco da lì sconvolta ma ne ricavo una lezione: questo non è il mio posto e il mio posto lo devo trovare, altrimenti il mio parto rischia di avere ancora un epilogo per me drammatico: finirà con un altro cesareo.

E capisco che quel luogo per me può essere solo fuori dall'ospedale.

Con questa consapevolezza riparto con maggiori energie a cercare, prendo tutti gli indirizzi e i numeri di telefono possibili, chiamo ostetriche, associazioni per il parto naturale, case maternità, amiche di lista che avevano partorito in Lombardia. Contatto, addirittura, l'associazione delle ostetriche ticinesi, la Svizzera è proprio vicina a me. E mi do una scadenza: ad un mese dall'incontro con Polina, se non avrò trovato un'alternativa valida, andrò a partorire con lei a Pisa.

Passo tempi duri, notti insonni, umore altalenante, dubbi, paure, ma anche certezze e voglia di riscatto. E alla fine decido: dopo l'ennesima porta sbattuta in faccia, metto fine a questo travaglio che dura nove mesi: andiamo in Toscana. Ed eccomi qui, con una forza nuova dentro per me e per il mio bimbo, con la consapevolezza che comunque vada stavolta ci ho provato davvero ad avere il parto che voglio e che sogno per me, per il mio bambino, per la mia famiglia, un parto dove tutti potremo finalmente goderci quella "luna di bimbo" che tanto desideriamo e che ci è stata negata per la nascita di Luca.

Nicolò nasce in una notte di luna piena in un agriturismo vicinissimo a Pontedera dopo un travaglio di tre ore. Una bellissima nascita che vi prometto di raccontare in uno dei prossimi numeri di Piccole Impronte.



## Della vita e della morte

di Anna Maria Simoni

Oggi nel mio paesino di montagna è morta Rita. Era una vecchietta di 91 anni che viveva sola da tanto in una casetta di pietre rosse in mezzo al paese.

Mi piaceva, era sempre sorridente e gentile con me e mio figlio e l'ho incontrata fino a pochi giorni fa in bottega a prendere il pane.

Viveva sola ma conosceva tutti qui; i suoi parenti abitavano qui attorno ed una signora andava ogni giorno a farle visita ed aiutarla un po'.

Pochi giorni fa ha sentito che stava per morire e si è chiusa in casa...non voleva andare in ospedale.

Si è "nascosta" nella sua tana, un po' come fanno gli animali prima di morire.

La signora che l'aiuta, sentendone forse la responsabilità, ha chiamato l'ospedale: sono arrivati ambulanza e vigili per forzarla a lasciare casa sua.

È morta due giorni dopo, sola, in ospedale.

Questo fatto mi ha colpita, rattristata nel profondo. Sarà che mi piaceva lei e la sua casetta rossa, sarà che sto aspettando il mio secondo bambino e percepisco il mondo attorno a me in modo diverso.

Non ho potuto non fare dentro di me delle analogie tra la nascita e la morte, tra questi due importantissimi passaggi.

Quando un bambino nasce ha bisogno della sua mamma, del suo nido, del calore, dell'intimità e della dolcezza di ciò che già conosce.

Quando un vecchio muore ha bisogno del suo letto, della sua casa, dell'intimità e del calore di ciò che gli è caro. E di una presenza amica e non invadente al suo fianco, attenta ai suoi bisogni, che rispetti la sacralità del momento senza interferire.

E invece violenza, di nuovo. Sui vecchi e sui bambini, su chi non può parlare.

La morte così diventa squallida, così mi fa davvero paura.

Ma ciò che più mi ferisce è la "normalità" con cui tutto ciò avviene, l'indifferenza. Nessuno ha accolto la mia rabbia e la mia tristezza.

-Potevano visitarla e riportarla a casa- ho detto io - Potevano darle assistenza anche a casa sua...-

Poi ho smesso di fare polemica...l'argomento non sembra dei più rilevanti. Così come non suscita nessun interesse un neonato che piange solo nella culla di un nido d'ospedale.

Finché la nostra società violenterà in questo modo chi nasce e chi muore non ci sarà pace. Così almeno la penso io.



## Taglio del cordone ombelicale

a cura di Polina Zlotnik

Dopo l'espulsione dal corpo materno il bambino rimane collegato alla placenta attraverso il cordone ombelicale e la circolazione placentare nel distretto fetale (passaggio del sangue dal corpo del bambino alla placenta) continua per alcuni minuti. Infatti se tocchiamo delicatamente il cordone lo sentiamo pulsare, segno del passaggio del sangue. In seguito, dopo l'instaurarsi della circolazione polmonare, la circolazione placentare collassa e la pulsazione dei vasi del funicolo non viene più percepita.

Le modalità di legatura e taglio del cordone ombelicale dopo la nascita sono sostanzialmente due: il taglio immediato, eseguito subito dopo l'espulsione del neonato dal canale del parto mentre il cordone pulsa ancora, e quello tardivo, in cui prima di legare e tagliare il funicolo si attende per qualche minuto finché il cordone non cessa completamente di pulsare.

Ne risulta una differenza nel trattamento del cosiddetto "sangue di riserva", cioè del sangue che circola nella parte fetale della placenta e del cordone ombelicale. Col taglio immediato il sangue viene trattenuto nella placen-

ta e nel cordone e viene trattato come un rifiuto oppure utilizzato per la donazione del sangue del cordone, ricco di cellule staminali.

Viceversa con la modalità del taglio tardivo avviene quello che gli autori americani chiamano "trasfusione placentare" per cui il sangue rimane nel corpo del bambino come sangue di riserva.

La scelta della procedura non è di poco impatto, dato che si tratta di 70-90 ml. di sangue, circa il 30% del volume del sangue del neonato. È necessario quindi acquisire conoscenze approfondite per decidere se è bene per il neonato essere privato di questo sangue o viceversa se è meglio che questo rimanga nel distretto fetale, come avverrebbe fisiologicamente in natura.

Mentre risulta che le due procedure non hanno effetti significativi diversi sulla salute della madre (emorragia post parto, trasfusione materno-fetale) (Dunn et al. 1966, Botha 1968, Nelson 1980 <sup>(1)</sup>), sono dimostrate conseguenze a lunga durata sulla salute del bambino.

Una valutazione comparata tra le due procedure richiede di tenere conto di diversi aspetti.

Al taglio tardivo vengono attribuiti almeno due vantaggi per il neonato:

- il primo riguarda il rispetto dell'adattamento fisiologico, visto che il bambino continuerebbe a ricevere sangue placentare ricco di ossigeno nei momenti immediatamente successivi alla nascita, mentre inizia a sperimenta-



re la respirazione polmonare;

- il secondo è connesso col minor rischio di sviluppare anemia.

Le controindicazioni sarebbero collegate col rischio di eccessiva trasfusione di sangue dalla madre al feto, con eventuale policitemia (anomalo aumento del numero dei globuli rossi nel sangue) sovraccarico circolatorio e conseguente affaticamento respiratorio.

Riportiamo i risultati di alcuni tra i tantissimi lavori che hanno cercato di chiarire questa questione.

Yao et al. 1971, 1974 <sup>(2)</sup>, Dunn 1985 <sup>(1)</sup> hanno valutato che se al momento della nascita il bambino viene messo alla stessa altezza della madre o anche più in basso per almeno 3 minuti prima del taglio del funicolo, ne risulta un travaso di almeno 80 ml di sangue dalla placenta al bambino; i globuli rossi contenuti in questo sangue sono subito distrutti nell'emolisi ma arricchiscono il bambino di almeno 50 mg di ferro che sarà a sua disposizione nel seguito.

Studi eseguiti recentemente con osservazioni estese a tempi più lunghi (fino alla fine del primo anno di vita) hanno coerentemente mostrato che, in bambini a termine e di peso normale, un ritardo di 120 secondi nel clampaggio del cordone aumenta in misura statisticamente significativa, a sei mesi di età, la ferritina, il volume corpuscolare medio, il ferro corporeo totale e il ferro di deposito.

Questi dati positivi si riscontrano in misura ancora maggiore nei bambini nati da madri sideropeniche (madri che presentano anemia da carenza di ferro che si manifesta quando la quantità di ferro disponibile nell'organismo risulta insufficiente per un'adeguata sintesi di emoglobina), in quelli di peso 2500-3000 gr. e in quelli che non assumono latte artificiale o latte fortificato con ferro <sup>(3)</sup>.

Gli studi clinici concordano nel ritenere benefico questo apporto di ferro, in quanto diminuisce l'insorgenza di anemia sideropenica ad un anno di età in particolare nei nati da madre anemica o laddove il rischio di anemia sia comunque elevato <sup>(4)</sup>.

A proposito dei rischi collegati con l'eccesso di infusione di sangue materno, si è trovato che il rischio per il neonato di policitemia, iperbilirubinemia, ittero e ridotta capacità di adattamento (arousal state) non aumenta quando il neonato viene posto a livello del piano peri-

neale o sull'addome della madre (come generalmente promosso nelle pratiche di parto fisiologico).

A sintesi di questo paragrafo riportiamo le raccomandazioni della WHO secondo cui "il taglio tardivo del cordone è la maniera più fisiologica di assistenza a questa fase della nascita" mentre "il taglio precoce è un intervento che richiede una giustificazione. Inoltre "la trasfusione" del sangue dalla placenta al neonato, che si ha se il cordone viene tagliato tardi, è fisiologica e le conseguenze negative di questa pratica sono improbabili, almeno nei casi non a rischio" <sup>(5)</sup>.

#### Bibliografia

1 - M.C. Botha: "The management of the umbilical cord in labour", S. Afr. J. Obstet. Gynecol., vol. 6 (1968); N.M. Nelson et al.: "A randomized clinical trial of the Leboyer approach to childbirth", New Eng. J. Med., vol. 302 (1980); P.M. Dunn: "The third stage of fetal adaptation", Clinch J. Mattev T. (eds), Perinatal Medicine Proc. of the IX.Europ. Conf. of Perinatal Medicine, Dublin, Ireland 1984, Lancaster MTP Press (1985).

2 - A.C. Yao et al.: "Expiratory grunting in the late cord clamped normal infant", Pediatrics, vol.48 (1971); A.C. Yao and J. Lind: "Placental transfusion", Am. J. Dis. Child, vol 127 (1974).

3 - C.M. Chaparro et al.: "Effect of timing of umbilical cord clamping on iron status in Mexican infants: a randomized controlled trial", Lancet, vol. 367, (2007).

4 - R. Gupta, S.Ramji: "Effect of delayed cord clamping on iron stores in infants born to anemic mothers: a randomized controlled trial", Indian Pediatr., vol.39, (2002) e bibliografia citata.

5 - Care in Normal Birth, WHO, Ginevra 1996.

link:

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list\\_uids=15069391](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=15069391)

[www.saperidoc.it](http://www.saperidoc.it), Centro di documentazione sulla salute perinatale e riproduttiva: "Clampaggio del cordone ombelicale".

## \* PER SOSTENERE PICCOLE IMPRONTE

Versa il tuo contributo all'associazione Le Dieci Lune presso la sede o tramite il conto corrente postale n° 12454542, potrai ricevere il giornale direttamente a casa tua!

contattaci all' indirizzo e-mail:

[info@lediecilune.it](mailto:info@lediecilune.it)

oppure telefonando ai numeri:

050 573539 • 338 237272



## PER PARTECIPARE

Invia lettere, esperienze, riflessioni, testimonianze, fotografie, disegni e commenti alla redazione:

[redazione@lediecilune.it](mailto:redazione@lediecilune.it)


 la rubrica del Babbo ▼

## Appena nata

di Domenico Megali

Irene è nata nella notte tra il 22 e il 23 settembre. Precisamente alle 3 e 16, per gli amanti degli oroscopi. È una serata tranquilla. Siamo al bar di Paolo a Bagni di Lucca intorno alle 22. Si deve incontrare Valentina & Co reduci dal week-end con Nitamo. Ma dobbiamo rinunciare. La brigata si è attardata al ristorante. Io e Giuditta che avevamo già cenato ci siamo fatti un gelato seduti ai tavolini all'aperto. Aspettiamo ma non ci sono avvisaglie decise. Rientrando verso casa abbiamo fatto fare un giretto ai due cagnetti Hummus e Pyta. Più o meno intorno alle 22 e 40 Giuditta non ancora a casa dice che le sembra di aver perso le acque. Si tocca, è bagnata fradicia. Una volta a casa capiamo in un attimo che è giunto il momento. Irene sta chiamando. Giuditta si prepara nel letto. Nei giorni precedenti avevamo recuperato le cose che servono per un parto casalingo, ma altre ne avremmo dovute ancora organizzare. Too late. Ci siamo dentro e non ne abbiamo più il tempo. Come se non bastasse proprio sabato sera abbiamo ospitato due nostri amici dell'accademia avvisando che in caso di parto avrebbero dovuto sopportare il frastuono conseguente. Sono stati silenziosi e discreti.

Giudy si stende un po' in trepidazione, mando a cuccia i

cani, faccio mente locale su come potrebbe essere, cerco di ricordare quello che ho letto nei mesi precedenti, gli incontri con le ostetriche, il corso pre-parto. Siamo calmi tutti e due. Verso le 23 e 30 iniziano le prime contrazioni. Giuditta inizia a emettere un lamento dolcissimo e allo stesso tempo molto profondo. Apre la gola e si lascia andare completamente. I due ospiti non si fanno vedere né sentire. Giudy sembra non tenerne più conto. C'è lei, il suo dolore e la sua bimba che vuole nascere. I lamenti si trasformano con il passare dei minuti in grida di sofferenza e di dolore fisico.

Chiamo le ostetriche. Una non risponde, l'altra ha il cellulare spento. Bene. Restiamo calmi. Invio un sms alle due descrivendo la situazione. Verso mezzanotte Polina chiama e mentre si parla con lei anche l'altra, Sofia, si fa sentire. Mi sembra che se la prendano troppo comoda. Io sono ancora abbastanza nella testa. Loro sono del mestiere. Combiniamo comunque che Polina resti in attesa di un nostro ulteriore cenno. Alle 0,30 chiamo Polina e descrivendole la situazione che si stava creando lei decide di partire. Viene da Pisa e ci impiegherà un'ora. Io nel frattempo alle prese con Giuditta ho già avuto visioni multiple. Sono le sue grida, il suo lamento, la sofferenza espressa a ogni contrazione a sollecitare immagini. Da una posizione supina Giuditta è passata a quattro zampe. Il culo in fuori come una gatta in calore. La gola aperta fa uscire un grido che parte da lontano, dal profondo e ancora di più. Vedo caverne, anfratti, lembi di fiumi e femmine sole che al chia-



ro di luna circondate solo dal bosco danno vita alla vita. Da maschio posso solo ascoltare e osservare in silenzio cercando di dare il mio aiuto. Ho cercato più volte di nascondere il mio stato d'animo con domande imbecilli del tipo "vuoi che ti faccia qualcosa di caldo" o "vuoi che metta su della musica rilassante tipo reiki". Lei mi guarda e io capisco in silenzio. Giuditta ormai è 'lontana' nel suo mondo di femmina che sta mettendo al mondo il suo bambino. Da quel momento entro anche io in uno stato di meditazione, cerco la sintonia solo con lei e con quello che sta accadendo. Le sono seduto accanto e lei mi stringe e mi stritola mani, gambe e corpo a ogni fitta di dolore. L'unica cosa che posso fare è sostenerla e assecondarla. Un'ancora. La possenza di Giuditta appare in tutta la sua grandiosità. Non avevo mai sentito la sua vera voce, la sua profondità e totalità. Le avevo solo percepite e ora mi sembra più bella che mai. Arriva Polina, i cani abbaiano. Giudy ha paura solo di lasciarmi andare ad aprire la porta e accogliere l'ostetrica. Prima di incrociare con gli occhi i riccioli di Polina vedo una miriade di borse e borsone. C'è tutto quello che occorre per un parto in casa. Sembra di andare alla guerra. Manca la tenda. Polina mi dà subito una pentola lunga di quelle dove generalmente si cucina il pesce tanto per intenderci con dentro attrezzi vari. La riempio d'acqua e la metto sul fuoco per fare sterilizzare il tutto. Verrà dimenticata lì talmente è frenetica la successione degli eventi. Polina sale le scale e con molta discrezione prende contatto con Giuditta nella penombra della stanza da letto. È una presenza felpata, concreta ma silenziosa. C'è e non c'è. Cerca la luce che non avevo ancora organizzato. Le passo una torcia trovata all'ultimo momento. Scruta l'apertura che si era già manifestata. Mi chiede due o tre altre cose che le trovo in pochi attimi e riprendo la mia posizione di sostegno. Mi viene in mente quello che potranno pensare i due ospiti sentendo quei lamenti e quelle urla. Lucia discreta esce solo per dirmi se può essere utile. La ringrazio e le faccio capire che non ce n'è bisogno. Rientra e, ore dopo, mi confesserà di aver attraversato e vissuto uno dei momenti più importanti ed esaltanti della sua vita, anche se separata da quattro mura. Polina intanto dice a Giuditta che tutto è perfetto. Sudata, con una stretta potente e determinata a emettere tutto il fiato che ha nei polmoni Giudy prosegue il suo cammino. Urla e spinge. Chiede da bere e le passo l'acqua dalla bottiglia che ingurgita con una sete quasi atavica. Contrazione dopo contrazione alla fine esce la testa di Irene. Polina è seduta dietro Giudy che spinge, prende fiato e grida come non mai. Mi affaccio e vedo la testa di Irene nella sua totalità. Polina chiede a Giuditta di fare l'ultimo sforzo e alla successiva contrazione ormai sfiancata lei riesce a completare l'opera. Sono le 3 e 16. Lo dice l'ostetrica. Io no. Io sono con il fiato sospeso, non so che fare. La piccola Irene



è finalmente nata. Nel senso che è uscita dalla pancia di Giuditta. Per noi era nata da un pezzo: da quando avevamo fatto il test di gravidanza risultato positivo. Giuditta si rigira e prende Irene pulita come non so cosa sul suo ventre. E io che pensavo a sangue, liquidi, escrementi e budella, mi ritrovo a guardare questa pupattola mentre cerca subito il capezzolo. Stringo forte Giuditta che mi guarda e che prende a sé la nostra bimba.

Poi arriva l'altra ostetrica Sofia che per tre volte aveva sbagliato strada e per di più era stata fermata dai carabinieri. Il resto è storia recente. Ci saranno le tisane per le due ostetriche. Ci saranno il riposo di entrambe, le coperte e i cuscini. Ci saranno un po' di tormenti perché nelle prime 24 ore Irene non succhia e la suzione è praticamente nulla. Ci saranno le brevi ma decise parole nostre al pediatra per giustificare la decisione di non sottoporre Irene a profilassi contro la possibile infezione agli occhi e altro con punture di antibiotici. Ci saranno le conferme di Polina e Sofia per la scelta effettuata di tenere lontani medicine non indispensabili almeno per ora. Ci saranno anche la loro tranquillità, semplicità e complicità per cui non finirò mai di ringraziarle. Ci saranno gli ospiti che alle sette del mattino si sono alzati, lavati, vestiti e che stanno per uscire ma che abbiamo subito richiamato per fargli vedere il motivo di tanto casino notturno. E ci sarà la loro eccitazione totale per esserci stati. Insomma si è svolto tutto in una bolla di consapevolezza, presenza e vita. Nient'altro perché di nient'altro c'è stato bisogno. C'è bisogno. Ci saranno anche le mail, telefonate, gli sms, le prime visite e la sorpresa di chi pensando al parto in casa trasecola e resta basito, senza pensare ai miliardi di parti che dall'avvento della presenza umana a oggi si sono realizzati in questo modo e quanto l'ospedalizzazione forzosa, che oggi è entrata a fare parte della nostra cultura (non solo nel caso del parto), è la testimonianza della paura che ci opprime e non ci fa osare e soprattutto della poca conoscenza di noi stessi. Un bacio e un abbraccio a tutti voi.



## Nascita di un'associazione

*Nascere in Casa  
Associazione di Genitori  
per il Parto a Domicilio*

Era il lontano 2000 quando Luciana accolse il suo piccolo Davide in casa e dopo questa bella esperienza pensò che il servizio di parto a domicilio dell'ospedale Sant'Anna di Torino fosse una realtà troppo preziosa e forse troppo vulnerabile di soppressioni da parte delle gerarchie ospedaliere. Inoltre le sarebbe piaciuto condividere il suo percorso con altre mamme, ma all'epoca non c'era un'offerta in questo senso.

Con queste due idee di fondo (sostegno dalla base all'equipe e creazione di una rete di mamme) si confrontò con le ostetriche che l'avevano seguita e chiese loro alcuni recapiti di donne che avevano fatto il percorso per il parto domiciliare.

La prima riunione si tenne nell'autunno del 2000 con una decina di mamme e pargoletti. A Natale fu organizzata una festa all'ospedale per le mamme del servizio e quella fu l'occasione per raccogliere altri nominativi di persone interessate.

Nei primi mesi del 2001 le riunioni erano piuttosto affollate, anche 25-30 mamme e insieme si cercava di capire che piega dovesse prendere questa iniziativa, ci si scambiavano impressioni, desideri, opinioni, si valutava se fosse il caso di occuparsi solo di parto a domicilio o di ampliare l'interesse, se si dovesse mantenere un legame con l'ospedale che ci aveva offerto questa opportunità o se fosse meglio starne fuori, se si dovesse assumere una valenza

politica oppure scambiarsi semplicemente le esperienze tra famiglie, con quali modalità era possibile sostenere le donne e le ostetriche, anche le libere professioniste, ecc. Emersero presupposti salienti quali la visione della nascita come un evento della vita e non come una malattia, la diffusione di una cultura ostetrica a tutela della naturale capacità di ogni donna di partorire, l'importanza e la valorizzazione della rete di mutuo aiuto tra genitori, la necessità di svolgere un'attività critica e propositiva nei confronti delle istituzioni sanitarie. L'orientamento deciso allora fu quello del sostegno al parto naturale, al parto domiciliare in particolare, da chiunque fosse seguito (struttura ospedaliera o libere professioniste) purché fosse qualitativamente soddisfacente e con l'obiettivo di renderlo accessibile a tutti per luogo, tempi e costi, nonché del sostegno alle donne e coppie sia durante la gravidanza sia nel puerperio.

“Nascere in casa”... qualcuno allora e anche oggi ci chiede il motivo di un nome così “forte”, che può risultare troppo estremista. Semplicemente volevamo che la nostra provenienza fosse chiara, che il parlare di parto domiciliare non fosse un tabù; un po' come succede con i nomi inusuali che vengono dati ai bambini: dopo un po' ci si abitua e rientrano nella normalità. Ecco, ci piacerebbe che quando si parla di nascita in casa non ci si trovasse più di fronte uno sguardo attonito a fissarci come fossimo dei pazzi! E poi il verbo “nascere” pone al centro il bambino, il suo vissuto, la sua accoglienza in questo mondo.

Formalmente l'atto costitutivo venne stilato il 26 giugno 2001, dopo

mesi di riunioni e vari incontri al centro di servizio per il volontariato per le pratiche burocratiche. Dice Luciana: “Ricordo che uno dei consulenti di <Idea Solidale> dopo aver letto il nostro statuto ci disse che anche lui era nato in casa e ci aveva prospettato che l'associazione si sarebbe diffusa. A quell'incontro eravamo presenti Gabriella ed io, un po' stupite di quella che si sta rivelando una previsione azzeccata”.

Il primo strumento fondamentale per farci conoscere e per fornire informazioni sul parto naturale e domiciliare fu ed è tuttora il sito internet, realizzato grazie a Luciana e a suo marito Roberto. Nel tempo le visite si fanno sempre più numerose, le richieste di contatti arrivano un po' da tutta Italia.

Ci presentammo formalmente ai vertici del Sant'Anna e l'equipe del parto a domicilio iniziò a distribuire i nostri volantini alle donne che seguivano il loro percorso.

Una delle prime iniziative fu quella di scrivere alle diverse asl regionali chiedendo quali servizi offrivano alle donne in gravidanza e di fare una raccolta dati sui vari argomenti dell'area materno-infantile con i riferimenti sul territorio (indirizzi e recapiti di operatori, consultori, associazioni, corsi pre-parto, ludoteche, bibliografia, ecc.).

Poi istituimmo uno sportello telefonico tramite il "Numero Personale" di Telecom Italia: eravamo reperibili ad un unico numero di telefono al quale rispondevamo da casa a turno tramite un servizio automatico di smistamento, servizio che fu eliminato da Telecom perché con la diffusione dei cellulari non aveva più sen-



so (tranne per noi, sigh!); così da allora forniamo direttamente i nostri numeri.

Con il passare dei mesi però avevamo perso le tracce di molti contatti dei primi tempi, chi per trasferimenti in altre regioni o all'estero, chi per altri interessi, chi... per maternità (è una peculiarità tutta nostra, d'altronde).

Nel marzo del 2003 organizzammo la tappa torinese dello spettacolo "Nati in casa".

Durante quell'anno, su suggerimento delle nostre ostetriche, prendemmo contatti con i responsabili dei corsi pre-parto del Sant'Anna per vedere se era possibile presentare la nostra associazione ad un pubblico più vasto e diversificato con lo scopo di offrire un punto di vista un po' "diverso" dal solito sulla nascita e per dare il nostro appoggio come rete di mamme. Così dall'inizio del 2004 prendiamo parte ad uno degli incontri dei corsi pre-parto "convenzionali" e di quelli tenuti dalle ostetriche del parto a domicilio e anche all'incontro dopo parto relativo a ciascun corso.

In questo modo agli incontri con le mamme del parto in casa raccogliamo molte adesioni e a fine anno inviamo alle socie e ai contatti una lettera con un resoconto delle attività, le previsioni e... un bollettino postale per la quota associativa. L'abbiamo fissata in 10 euro che è veramente una quota simbolica perché non ci interessa raccogliere fondi ma essere in tanti.

Nel novembre del 2004 tramite la lista di Yahoo "Partonaturale" conoscemmo Tiziana che ci raccontò le vicissitudini del suo consultorio di

Terni e di come numerose famiglie avrebbero desiderato organizzarsi per far sentire la propria voce; fu una grande gioia poterla agevolare nella nascita dell'associazione gemella di Terni... ora c'è un altro gruppo nascente a Pistoia... il contagio si diffonde!

Nel 2005 abbiamo partecipato a diverse manifestazioni ed eventi, abbiamo ampliato la base associativa, abbiamo dedicato energie alla formazione e all'elaborazione di progetti, cercando di guardarci intorno e di cogliere le esigenze di genitori e bambini con lo scopo di offrire risposte concrete. Per la prima volta alcuni papà hanno condiviso le loro esperienze ai corsi pre-parto e ciò è stato molto gradito dalle coppie partecipanti.

Per quanto riguarda le difficoltà, un'associazione come la nostra deve fare i conti con il continuo ricambio di socie e volontarie, la mancanza di tempo (ovviamente siamo tutti genitori, che lavorano, con bambini piccoli), la ricerca di fondi per poter promuovere gli scopi associativi.

Le realtà associative sul tema della nascita sono in Italia certamente numerose: uno dei nostri obiettivi è quello di formare una rete che possa portare avanti delle iniziative sul piano nazionale (pensiamo ad esempio alla legislazione). Inoltre la collaborazione tra associazioni di genitori e di operatori può fare davvero la differenza nella diffusione di una cultura della nascita veramente rispettosa dei reali protagonisti: i genitori e i bambini.

[www.nascereincasa.it](http://www.nascereincasa.it)



**PISA E PROVINCIA**

FARMACIA FREDDUCCI DR.  
ANTONIO  
VIA VOLTERRANA 354  
56033 CAPANNOLI - Tel.  
0587609023

FARMACIA DI CASCINA N. 1  
SOGEFARM C.SRL  
VIALE COMASCHI 156  
56021 CASCINA - Tel. 050/702409

FARMACIA PICCIOLI DI PICCIOLI  
MARIA  
CORSO MATTEOTTI 80  
56021 CASCINA - Tel. 050711281

FARMACIA COLETTI S.N.C.  
VIA TOSCO ROMAGNOLA 219  
56012 FORNACETTE - Tel.  
0587/421093

NUOVA IDEAL BIMBO S.R.L.  
VIA TOSCO ROMAGNOLA 91/93  
56030 FORNACETTE  
Tel. 0587 422375

FARMACIA LANZI DR. FABIO  
VIA MURATORI 1  
56017 MADONNA DELL'ACQUA  
Tel. 050 890734

FARMACIA BRUSCHINI  
VIA GRAMSCI 56  
56030 PERIGNANO - Tel.  
0587616005

ARMAS s.a.s. C/O CASA DEL  
MEDICO  
VIA RISORGIMENTO 23  
56100 PISA - Tel. 050 540081

BIO FARMA S.R.L.  
VIA FIORENTINA 141  
56121 PISA - Tel. 050 983284

C.O.S. CENTRO ORTOPEDICO  
SANITARIO DI  
VIA DI PRATALE ang. VIA FOSCOLO 24  
56126 PISA - Tel. 050571111

FARMACIA COMUNALE 1  
PIAZZA GIUSTI 1  
56121 PISA - Tel. 050/562222

FARMACIA COMUNALE 2  
VIA XXIV MAGGIO 63  
56123 PISA - Tel. 050/562222

FARMACIA COMUNALE N. 5  
DUOMO PORTANOVA  
VIA NICCOLINI 6  
56122 PISA - Tel. 050560258

FARMACIA COMUNALI N. 4  
PIAZZALE DONATELLO 18  
56122 PISA - Tel. 050/562222

FARMACIA MINUCCI  
DR.SSA CARDINALE  
VIA UGO VIALE 2  
56100 PISA - Tel. 050 575974

FARMACIA PETRI DOTT. SASSETTI  
CORSO ITALIA 1  
56125 PISA - Tel. 050 23780

FARMACIA RAIMO  
DR. GIOVANNI SNC  
VIA VENEZIA GIULIA 1  
56124 PISA - Tel. 050 598252

FARMACIE N. 3  
DON BOSCO PRATALE  
VIA BATTELLI 5  
56127 PISA - Tel. 050/543071

PRENATAL  
BORGO STRETTO 14  
56127 PISA - Tel. 050/579618

SANITARIA. ORTOP.  
DI C.BENEDETTI S.N.C.  
PIAZZA S. ANTONIO 7/8  
56100 PISA - Tel. 050540262

FARMACIA DOTT. TADDEI  
PIAZZA COSTITUZIONE 25  
56045 POMARANCO  
Tel. 0588 65055

FARMACIA COMUNALE  
LE MELORIE  
VIA DI GELLO 191  
56038 PONSACCO  
Tel. 0587/609845

FARMACIA COMUNALE N. 3  
VIA ROMA 178  
56025 PONTERA  
Tel. 0587 290757

FARMACIA DR. NANNI SNC  
VIA F. LOTTI 3  
56025 PONTERA  
Tel. 0587213785

PRENATAL  
C.SO MATTEOTTI 151  
ang. VIA GUERRAZZI  
56025 PONTERA  
Tel. 0587/52093

FARMACIA DA SETTIMO  
D.SSA CANOVA GIOVANNA  
VIA TOSCO ROMAGNOLA 553  
56026 S. FREDIANO A SETTIMO  
Tel. 050740615

IO BIMBO  
VIA LENIN 132  
56010 SAN GIULIANO TERME  
Tel. 050 864545

FARMACIA MATTEUCCI  
VIA IV NOVEMBRE 2  
56028 SAN MINIATO  
Tel. 057143878

SANIFARM SRL  
VIA E. DIAZ PONTE A EGOLA  
56024 SAN MINIATO  
Tel. 0571 484153

**LIVORNO E PROVINCIA**

FARMACIA CENTRALE SNC DI  
VINCHESI MASSIMO & C.  
VIA PASUBIO 33  
57023 CECINA - Tel. 0586,684339

FARMACIA GIOVANNETTI DR.  
ORIO  
VIA MENTANA 8  
57010 CECINA - Tel. 0586 660128

DITTA A. MASSEI DI ETTORE MASSEI  
VIA MAGGI 76/A  
57125 LIVORNO - Tel. 0586/898176

FARMACIA CULLA  
DOTT. FRULLANO & C. SNC  
VIA DEL MARE 80  
57128 LIVORNO - Tel. 0586 501261

FARMACIA DEGLI OLEANDRI  
VIA DEGLI OLEANDRI 12/14  
57128 LIVORNO  
Tel. 0586-505444

FARMACIA MISUL  
VIA DEI PENSIERI 3  
57128 LIVORNO - Tel. 0586812121

IO BIMBO  
VIA UGIONE 1-3  
57100 LIVORNO - Tel. 0586,426805

NUOVA IDEAL BIMBO S.R.L.  
VIA CIMAROSA 64  
57124 LIVORNO - Tel. 0586 864741

PRENATAL  
VIA GRANDE 157  
57121 LIVORNO - Tel. 0586/896402

FARMACIA FASTELLI  
D.SSA LAURA  
VIA P. AMEDEO 11  
57033 MARCIANA MARINA  
Tel. 056599037

FARMACIA SALVIONI  
D.SSA PAOLA  
CORSO ITALIA 37/39  
57025 PIOMBINO - Tel. 056,531283

FARMACIA MICHETTI  
DI FILIPPELLI  
VIA REPUBBLICA 52  
57013 ROSIGNANO SOLVAY  
Tel. 0586 760124

Silvia Sandri, Polina Zlotnik, Marshall Klaus

## Il Primo Sguardo - DVD

*Come accogliere il bambino nelle ore dopo la nascita*

Le prime ore di vita hanno un'importanza assoluta per la salute del neonato e i vantaggi di una accoglienza adeguata vengono riscontrati anche a distanza di anni.

Il Prof. Marshall Klaus, neonatologo di fama internazionale e consigliere OMS/UNICEF spiega perché le prime ore di vita sono preziose: "A differenza di ciò che si crede, il bambino nasce sveglio e attento, in uno stato ideale per conoscere i genitori."

Tramite le esperienze intime e commoventi di quattro famiglie "appena nate" scopriamo come il bambino andrebbe accolto per facilitare il legame affettivo e per agevolare alcuni importantissimi processi fisiologici tra cui la colonizzazione batterica, la termoregolazione e l'avvio dell'allattamento. Viene spiegato inoltre come riconoscere il linguaggio corporeo del piccolo per meglio capire le sue esigenze, sin dai primi minuti di vita!



Lingue: ITALIANO e INGLESE  
Menù: Film/Selezione/Scene



*il neonatologo  
Marshall Klaus*

contenuti:

*Primi Minuti  
Avvio Allattamento  
Legame Affettivo  
Rooming In  
Pianto  
Linguaggio del Corpo  
Esperienze Vissute  
Pubblicazioni Scientifiche  
Protocolli Ospedalieri  
Domande*

### ★ IL SITO WEB

Mondo Doula è il progetto di un portale per tutte le donne che sono o vogliono diventare delle doule. Visita il nostro sito! [www.mondo-doula.it](http://www.mondo-doula.it)

### ★ IL PROGETTO

Il messaggio che vogliamo trasmettere è che ogni donna può essere una doula! La doula è infatti "colei che fa da madre alla madre", durante la gravidanza, il parto e il dopo parto offre sostegno emotivo ed aiuto pratico alle nuove famiglie. Riscoprire e valorizzare le competenze materne, il valore esistenziale e professionale del mettersi completamente a disposizione dell'altro, l'aiuto e l'assistenza tra donne sono tra i nostri principali obiettivi.

### ♥ CONTATTI

• Emanuela Geraci  
tel. 3391584981 - [egeraci@libero.it](mailto:egeraci@libero.it)

### ★ LA SCUOLA

La "Scuola delle doule" nasce dalla collaborazione di due professioniste e amiche: Emanuela e Maria, una counselor ed un'ostetrica. Tutte e due hanno lavorato come doula, nei rispettivi ambiti di competenza. Sollecitate da numerose richieste abbiamo deciso di realizzare uno dei nostri sogni: la prima scuola italiana per doule. Abbiamo pensato un vero e proprio percorso di crescita che aiuti le partecipanti a strutturare la propria identità personale e professionale di doula.

Il corso è strutturato in sei weekend con cadenza mensile. Comincia il 29-30 marzo, iscrizioni entro il 10 marzo. Chiedete il prospetto informativo, siete le benvenute!

• Maria Biagini  
tel. 3381419532 - [mailto:magrabi@tiscali.it](mailto:mailto:magrabi@tiscali.it)



**a Pisa - Centro Namaste**  
**via degli Artigiani, 7**  
**tel. 050573539 • cell. 3382372772**

### PERCORSO PREPARAZIONE ALLA NASCITA

*Ogni lunedì dalle 17 alle 20*

*dalle 19 alle 20 possono partecipare anche i compagni*

Il corso è condotto da un'ostetrica.

*Obiettivi degli incontri:*

- dare strumenti per vivere più consapevolmente la gravidanza e la nascita di un figlio,
- lavorare sul corpo per migliorare il suo adattamento ad accogliere un bambino,
- acquisire tecniche per gestire al meglio travaglio e parto,
- mettere in comune dubbi, riflessioni, paure e gioie del percorso divenire genitori,
- acquisire elementi di conoscenza per la scelta del luogo del parto.

### LA DANZA DELLE DIECI LUNE

*Ogni venerdì dalle 15 alle 16,30*

Un corso di danza del ventre per donne in gravidanza

Per stare insieme con altre donne in attesa, danzare, scoprire le potenzialità del proprio corpo e della propria femminilità, rilassarsi e divertirsi.

### CORSO DOPO PARTO

Per la neo mamma e il suo bambino. È uno spazio protetto dove le mamme si confrontano tra loro sulle tematiche della maternità. Molto utile il sostegno del gruppo nel caso di difficoltà nell'allattamento o altre piccole disarmonie.

### CORSO DI MASSAGGIO

Il corso è condotto da un'insegnante AIMI.

*Obiettivi degli incontri:*

- favorire la relazione col bambino usando una tecnica che prevede gesti semplici, di facile esecuzione,
- procurare al proprio bambino piacevoli sensazioni di benessere e di rilassamento.

Tutto questo aiuta ad affrontare i ritmi del sonno-veglia, l'allattamento e i cambiamenti dei primi mesi di vita.

### Giornata di celebrazione dell'unione di coppia

*Domenica 6 Aprile*

un lavoro di biotransenergetica comparata per esplorare insieme armonie e disarmonie della coppia tra mito e realtà. Aperto a tutte le coppie: pre-parto, dopo-parto e di "lunga navigazione".

INFO Emanuela Geraci - tel 3391584981 [egeraci@libero.it](mailto:egeraci@libero.it)

## PUNTO FAMIGLIA

*educando all'ascolto*

### IL PUNTO FAMIGLIA

COSA È?

Il Punto Famiglia è un servizio rivolto ai neogenitori con figli da 0 a 5 anni. È un punto di raccolta delle domande di mamme e papà che stanno cercando risposte. È un punto di ritrovo per le coppie che cercano un confronto sui figli. È il punto di forza per l'educazione della famiglia all'ascolto.

COME FUNZIONA?

Ogni mercoledì pomeriggio Tiziana Fustini, esperta in pedagogia, incontra genitori in gruppo o in coppia per trovare risposte alle domande educative dei primi anni di vita della bambina e del bambino. I primi cinque anni sono una fase delicata, in cui capire e capirsi è la grande sfida tra genitore e figlio: si gettano le basi per il futuro. E se c'è un aiuto, ben venga. A volte c'è bisogno di ascoltare di più e ascoltarsi di più. Dopo un primo incontro di presentazione del servizio, seguiranno appuntamenti a tema o individuali da concordare con i partecipanti.

Tiziana spiega "una volta in un colloquio una mamma mi ha detto: «parlare con te è strano... tu mi fai delle domande e io poi riesco a trovare le mie risposte.» Non trovo migliore sintesi per presentare il mio metodo di lavoro, che non offre soluzioni preconfezionate, ma nasce dall'ascoltare per imparare ad ascoltarsi. Come fanno i bambini, del resto."

MODALITÀ DI ADESIONE

Incontro di presentazione: gratuito

Incontri di lavoro a tema ed individuali a coppia: contributo associativo

*info e contatti: 320 4394934 • email: [t.fustini@tiscali.it](mailto:t.fustini@tiscali.it)*

Redazione

Antonella Andreoni  
Stefania Bottega  
Paola Chiellini  
Tiziana Fustini  
Marta Galluzzo  
Emanuela Geraci  
Francesca Mancini  
Cristina Morganti  
Chiara Sbrana  
Valeria Trumpy  
Polina Zlotnik

Ringraziamenti

GRAFICA:

Anna Piccioli

PROGETTO GRAFICO TESTATA:

Antonella Andreoni  
e Anna Piccioli

MARCHIO "LE DIECI LUNE":

Annamaria Berlocco

CORREZIONE BOZZE:

Mauro Pezzini

[redazione@lediecilune.it](mailto:redazione@lediecilune.it)

*i numeri precedenti sono disponibili*

*in formato elettronico sul sito [www.lediecilune.it](http://www.lediecilune.it)*